



ESCOLA PAULISTA DE MEDICINA - UNIFESP
DISCIPLINA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA - DIGG

TENHA UMA DIREÇÃO SEGURA!

MANUAL DA PESSOA IDOSA

CONDUTORA



QUEM FEZ O MANUAL?

Esse manual é resultado do estudo "Elaboração de cartilha educativa às pessoas idosas condutoras para uma direção segura", desenvolvido na Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo pela Disciplina de Geriatria e Gerontologia. O manual foi realizada com o objetivo de orientar motoristas idosos e seus familiares a como ter uma direção segura independente da idade do motorista.



Tenha uma direção segura! Manual da pessoa idosa condutora, 2023.

1 Edição.

Autor: Vitória Arbulu Pitol.

Orientadores: Fânia Cristina dos Santos e Áquila dos Anjos Couto.

Realização: DIGG (Disciplina de Geriatria e Gerontologia) da EPM/UNIFESP (Escola Paulista de medicina).

Apoio: SBGG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologi) e ABRAMET (Associação Brasileira de Medicina de Tráfego).

SUMÁRIO

Sua carteira está em ordem?	03
O que é preciso para dirigir com segurança?	04
O motorista idoso	05
Como está sua memória e atenção?	05
Como estão suas juntas e músculos?	05
Como está sua visão e audição?	06
Algum problema de saúde?	06
Faz uso de muitas medicações?	07
E a bebida alcoólica?	07
Você sabia?	08
Como ser um motorista saudável	09
Segue essa pista: é hora de estacionar.....	10
Dicas ao motorista	11
Adaptações ao carro	12
Dicas ao pedestre	12
Fui orientado a parar de dirigir, e agora?!	13
Chegamos ao nosso destino final!	13
Bibliografia	14

SUA CARTEIRA ESTÁ EM ORDEM?

A primeira coisa que devemos saber é se sua carteira de motorista está regularizada.

Conforme o Código de Trânsito Brasileiro, Lei nº 14.071/2020, artigo 147, o Exame de Aptidão Física e Mental (EAFM), deve ser renovado:



A cada 10 anos, para condutores com idade inferior a 50 anos;



A cada 5 anos, para condutores com idade igual ou superior a 50 anos e inferior a 70 anos;



A cada 3 anos, para condutores com idade igual ou superior a 70 anos.

Qual foi a última vez que você fez esse exame? Vamos prestar atenção para estar dentro do prazo, ok?!

O QUE É PRECISO PARA DIRIGIR COM SEGURANÇA?

Para dirigir com segurança, várias partes do nosso corpo funcionam ao mesmo tempo:

SISTEMA NERVOSO

Para prestar atenção no tráfego, perceber uma situação de risco, processar as informações e comandar a resposta do corpo ao ambiente.



VISÃO

Para enxergar a pista, a sinalização da rua, os veículos e pedestres.



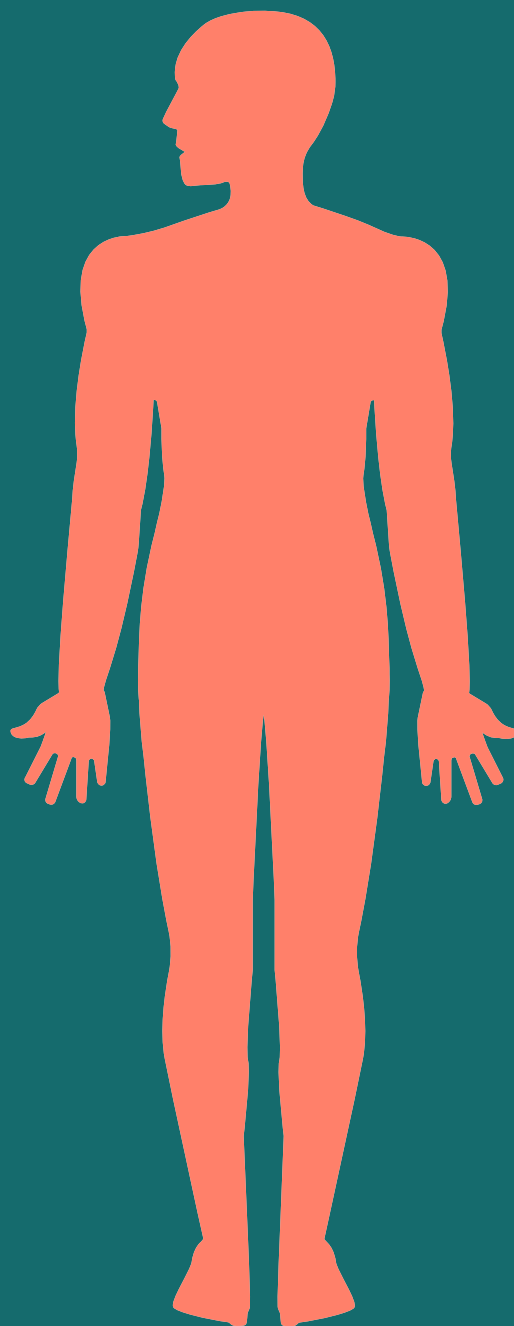
AUDIÇÃO

Para ouvir os motoristas e seus sinais sonoros.



MOBILIDADE

Para mexer nos pedais, no volante e conseguir virar a cabeça para olhar um cruzamento.



Quando todos esses fatores estão funcionando bem, estamos prontos para dirigir de maneira segura e agir para evitar um acidente.

O MOTORISTA IDOSO

Diante da complexidade da direção veicular, os idosos estão expostos a riscos no trânsito pelas mudanças naturais da idade e por problemas de saúde se não controlados. Veja a seguir alguns fatores que podem prejudicar os idosos a terem uma direção segura:



COMO ESTÁ SUA MEMÓRIA E ATENÇÃO?

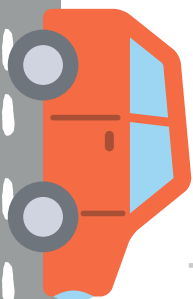
Muitas coisas podem deixar nossa cabeça a quilômetros de distância! Preocupações, alterações dos sentimentos ou até declínio cognitivo, problema de saúde que muitas vezes se inicia com uma queixa de memória.

Se você ou seus familiares estão te achando esquecido, desatento, triste ou irritado na maior parte do tempo, não significa que esteja doente, mas é importante falar para o seu médico.

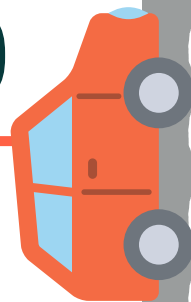
COMO ESTÃO SUAS JUNTAS E MÚSCULOS?

Apesar de sentados, nos movimentamos muito atrás do volante. Sentir dor ou dificuldade para mexer as juntas e partes do corpo podem atrapalhar a direção.

Essas dores podem ser alterações osteoarticulares ou neuromusculares, como osteoartrites, hérnias de disco e torcicolos. Situações comuns e que possuem tratamento. Não deixe sua dor te frear!



O MOTORISTA IDOSO



COMO ESTÁ SUA VISÃO E AUDIÇÃO?

Esses órgãos do sentido precisam funcionar a todo vapor para dirigir bem!

Algumas doenças da vista são mais frequentes na pessoa idosa, como catarata, glaucoma e degeneração macular. Quando falamos da audição, a presbiacusia, uma piora da escuta relacionada a idade, que faz confundir **PORTA** com **TORTA**, pode aparecer!

Perto do sistema auditivo, na região interna da orelha, fica o labirinto, órgão que ajuda a manter nosso equilíbrio. É comum sentir tontura quando ele está alterado.

Como rotina, é importante visitar o oftalmologista 1 vez ao ano após os 60 anos. Em caso de tontura ou piora para ouvir, é hora de consultar o otorrinolaringologista.

ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE?

Até 13% dos acidentes de trânsito acontecem devido a algum problema de saúde, por isso é fundamental realizar consultas de rotina regularmente.



O médico ajudará o motorista idoso a permanecer na estrada por mais tempo, mostrando o caminho para ser mais saudável e cuidando de doenças como diabetes descontrolado, pressão alta, osteoporose, além de orientar como evitar cair da própria altura. Tem estudo científico mostrando que pessoas que sofreram quedas tiveram um maior risco de parar de dirigir após cair. Vale prestar atenção por onde anda.

O MOTORISTA IDOSO



FAZ USO DE MUITAS MEDICAÇÕES?

É comum a pessoa idosa utilizar várias medicações ao mesmo tempo, o que chamamos de polifarmácia. Algumas medicações podem gerar sono, desatenção ou alterar a visão, colocando em risco a direção.

Devemos estar atentos a como reagimos após tomar determinada medicação. Se sentir algum sintoma que coloque em dúvida seu desempenho ao volante, é melhor evitar dirigir. O mais importante: fale para seu médico o que aconteceu e não pare o tratamento sem orientação profissional.

Você faz uso de algum medicamento a seguir?

MEDICAMENTOS PARA SE TER ATENÇÃO AO DIRIGIR

Antidepressivos
(fluoxetina, amitriptilina, mirtazapina, trazodona)

Medicamentos que reduzem a glicose
(glibenclamida, gliclazida, insulina)

Ansiolíticos e Sedativos
(diazepam, lorazepam, clonazepam)

Analgésicos opióides
(tramadol, metadona, morfina)

Antialérgicos
(dexclorfeniramina)

Relaxantes musculares
(ciclobenzaprina, orfenadrina)

Anticonvulsivantes
(carbamazepina, fenobarbital, gabapentina)

E A BEBIDA ALCOÓLICA ?

Álcool não combina com direção. E não estamos falando de carro FLEX. Quem dirige após ingerir bebida alcoólica põe em risco a própria vida e a dos outros cidadãos.

Mesmo em pouca quantidade, o álcool piora reflexos, coordenação motora, velocidade de resposta, enfim, **SE BEBER NÃO DIRIJA**.



VOCE SABIA?



Essas são as infrações de trânsito mais cometidas pelos motoristas idosos:

- Desobediência a sinais de parada e farol vermelho
- Conversão proibida à esquerda
- Efetuar retorno proibido
- Ultrapassagem perigosa
- Não circular pelo lado direito da via

Vamos redobrar a atenção para que isso não ocorra com você, combinado?!



Dia 25 de julho é o dia do motorista. E dia 1 de outubro é o dia do idoso.



O Conselho Nacional de Trânsito (Contran) mudou em 2022 a imagem da placa de trânsito para vagas de estacionamento exclusivas para idosos. Dá uma olhada como ficou legal!



COMO SER UM MOTORISTA SAUDAVEL



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

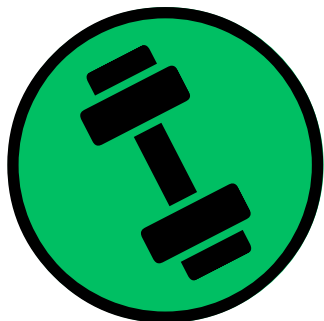
A alimentação é o combustível do nosso motor. Ter uma refeição variada, regular e colorida faz toda diferença. Segue a lista para levar no mercado: alimentos do grupo das proteínas, leite e derivados, verduras, legumes, frutas, tubérculos e cereais, ufa! Além de caprichar na água potável, é claro!

Vamos deixar de fora dessa lista: doces, embutidos, frituras e alimentos ultraprocessados.



SONO ADEQUADO

Como você dorme? É normal o padrão do sono mudar conforme a idade avança: pode ter menor duração, ser mais leve e até entrecortado. O que não é normal é quando a forma como passou a noite atrapalha o dia. Se você está se sentindo sonolento, cansado durante as atividades diárias ou seus familiares acham que você ronca muito, para de respirar dormindo ou se mexe demais, é necessário uma avaliação médica para te ajudar a sonhar.



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Realizar exercícios físicos é uma das principais maneiras de manter e melhorar a saúde. Com a atividade física desaceleramos as mudanças do envelhecimento no corpo. A atividade aumenta a massa muscular, fortalece o osso, melhora o equilíbrio, diminui as dores e o risco de ter demência, como a doença de Alzheimer. Tanto treinos de fortalecimento quanto aeróbico (caminhar, andar de bicicleta, dançar) são importantes, cumprindo uma meta mínima de 150 minutos por semana. Se fazer exercícios é uma novidade para você, busque orientação antes de iniciar uma prática nova.

SEGUI ESSA PISTA: É HORA DE ESTACIONAR!



Você tem o **CARTÃO DE ESTACIONAMENTO PARA IDOSO**?

Ele é uma autorização especial para estacionar veículos dirigidos ou que tenham idosos como passageiros em vagas reservadas.

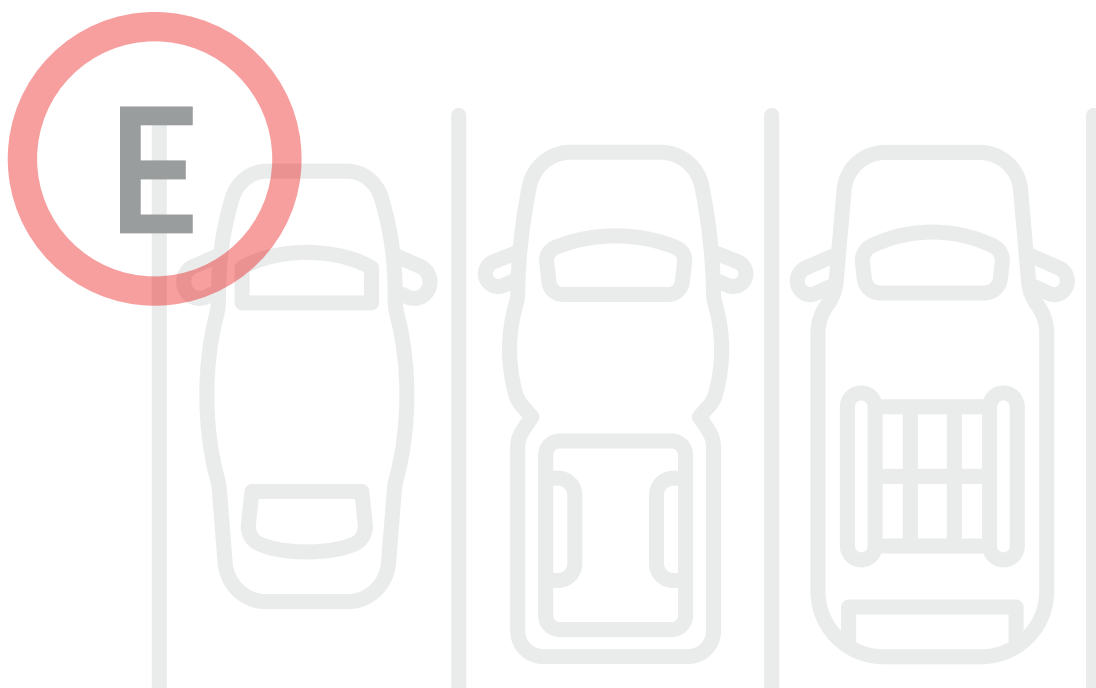
Todas pessoas no Brasil com 60 anos ou mais, condutoras ou passageiras de veículos têm direito ao cartão. Ele vale para vias públicas e estacionamentos privados de uso coletivo como shoppings, supermercados, hospitais e bancos. As vagas especiais estão sinalizadas com a inscrição "Idoso".

Para poder estacionar nessas vagas, o idoso deve estar presente no carro e o cartão visível no para-brisa.

Ainda não tem?

Quem emite o cartão é o Detran.SP e a prefeitura no caso dos municípios integrados ao Sistema Nacional de Trânsito (SNT). A solicitação é gratuita, precisando somente apresentar documento de identidade oficial e comprovante de residência.

Para mais informações, escaneie o QR Code ao lado para acessar o site do Detran.SP.



Tenha uma direção segura! Manual da pessoa idosa condutora

DICAS AO MOTORISTA

- ☒ Dirija com atenção!
- ☒ Use SEMPRE o cinto de segurança!
- ☒ Evite dirigir à noite, ao amanhecer e ao anoitecer.
- ☒ Faça caminhos conhecidos. Prefira ir para locais próximos de casa.
- ☒ Evite dirigir em horários de pico ou com tempo ruim (chuva, neblina, ventania).
- ☒ Evite dirigir longas distâncias. Se isso acontecer, pare para descansar após 1,5h de direção.
- ☒ Prefira dirigir acompanhado de algum conhecido.
- ☒ Pergunte ao seu copiloto como você está dirigindo.
- ☒ Faça uma autoavaliação sobre como dirigiu e se está conduzindo de maneira segura.
- ☒ Vá ao médico regularmente.
- ☒ Esteja em dia com o oftalmologista.
- ☒ Em caso de dificuldade para ouvir, marque consulta com o otorrinolaringologista.



- ☒ Atenção com suas medicações, pergunte ao seu médico se alguma delas dá sono ou se é melhor evitar quando dirigir.

ADAPTAÇÕES PARA O CARRO



É possível fazer algumas mudanças no carro que podem facilitar a direção e torná-la mais segura. Confira:

1. Direção hidráulica.
2. Câmbio com transmissão automática.
3. Pedais com grande superfície.
4. Retrovisores amplos, internos e externos em ambos os lados do veículo.



DICAS AO PEDESTRE

- Use roupas com cores vivas.
- Calce um sapato adequado. Ele deve ser confortável, fechado para proteger os dedos do pé, preso no calcanhar, com solado antiderrapante.
- Faça uso de bengala ou andador quando necessário, tenha cuidado com pisos escorregadios.
- Procure caminhar por lugares conhecidos, iluminados, bem sinalizados e com piso regular.
- Se possível, caminhe acompanhado de algum conhecido.
- Respeite os sinais de trânsito.
- Atravessar SEMPRE nas faixas de segurança para pedestre.
- Ao utilizar o farol, comece a atravessar a rua assim que aparecer o sinal verde, assim terá mais tempo para atravessar a rua.
- Em faixas de pedestre que não tenham semáforo, espere para cruzar a rua quando outras pessoas estiverem atravessando para acompanhá-lo.

FUI ORIENTADO A PARAR DE DIRIGIR, E AGORA?!

Um dos melhores benefícios de dirigir é a locomoção.

Mais importante que o trajeto e meio de transporte, é chegar ao destino desejado.

Aconselhamos a todos que pensem em formas alternativas de transporte.

Se não pudesse dirigir, como iria para o local?

Pode ser um bom momento para aprender a mexer em um aplicativo, conseguir contato de um taxista, pedir carona para um conhecido.

É de extrema importância que a pessoa idosa mantenha encontros sociais, momentos de lazer, afazeres domésticos, prática profissional e atividades espirituais que já realiza. Evitando que parar de dirigir restrinja o idoso a ficar em casa.

Quando pensamos em vida saudável, além da segurança, é fundamental priorizarmos uma vida ativa.



CHEGAMOS AO NOSSO DESTINO FINAL!

Nessa cartilha, quisemos mostrar que não tem como ser bom motorista sem cuidar da saúde.

Melhorar a força muscular, ter boa alimentação e dar atenção à saúde mental são maneiras de se cuidar e que impactam na locomoção.

Passe por consultas médicas regulares. Essas consultas vão, além de cuidar dos problemas de saúde, mostrar o caminho do bem-estar.

Não espere parar de dirigir para pensar em formas alternativas de transporte. Fica mais fácil quando temos opções. Você não precisa deixar de sair caso não possa dirigir.

Mais importante que a locomoção é promover qualidade de vida com um envelhecimento ativo.

É dessa forma que a pessoa idosa se mantém integrada à sociedade, garantindo sua autonomia e funcionalidade.

Vamos dirigir no caminho de uma vida mais saudável?

Contamos com vocês, boa direção!



BIBLIOGRAFIA

1. JORGE, Maria; ADURA, Flavio. O idoso no trânsito. Revista ABRAMET, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 17-25, 2015.
2. ADURA, Flavio et al. Associação Brasileira de Medicina do Tráfego - ABRAMET. I Diretriz brasileira do condutor idoso. São Paulo, 2022.
3. Dugan E, Lee CM. Biopsychosocial risk factors for driving cessation: findings from the Health and Retirement Study. J Aging Health. 2013 Dec;25(8):1313-28. doi: 10.1177/0898264313503493. Epub 2013 Sep 25. PMID: 24067290.
4. CARR, David; HILL, Linda. Approach to the evaluation of older drivers. **UpToDate**, 2023. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-evaluation-of-older-drivers?search=Approach%20to%20the%20evaluation%20of%20older%20drivers&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#references. Acesso em: 10 jan. 2023.
5. CARTÃO de estacionamento para idoso. **Prefeitura de São Paulo - Mobilidade e trânsito**, 2022. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/mobilidade/autorizacoes_especiais/index.php?p=21225. Acesso em: 20 nov. 2022.
6. CARTÃO para estacionamento em vaga especial - idoso. **Detran.sp**, 2022. Disponível em: <https://www.detran.sp.gov.br/wps/portal/portaldetran/cidadao/veiculos/fichaservico/cartaoldoso>. Acesso em: 20 nov. 2022.
7. CONTRAN muda imagem de placa de trânsito sobre idosos. **Estadão mobilidade**, 21 nov. 2022. Disponível em: <https://mobilidade.estadao.com.br/mobilidade-para-que/contran-muda-imagem-de-placa-de-transito-sobre-idosos/>. Acesso em: 15 jan. 2023.



Realização:



Apoio:

